

リングピラティス

担当：RIKA インストラクター



実施予定日時 11/3 (月) 13時00分～14時00分

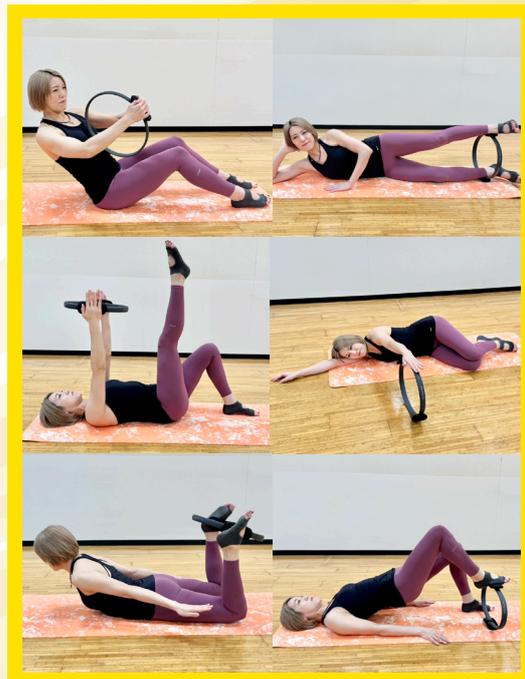
対象者 3店舗クラブ会員 / 一般

実施場所 第1スタジオ

定員 15名

参加費 3店舗会員：1,320円
(税込)
一般会員：1,650円
(税込)

参加方法 10/13(月) 12時～WEB申込受付開始
13時～電話、フロント申込受付開始



★リングピラティスとは？

ピラティスの創始者のジョセフ・ピラティスが考案したフィットネス器具です。

★どんな効果？

リングの抵抗を利用していつも使わない筋肉にもアプローチし筋肉トレーニングをしたりストレッチでは関節の可動域を広げたりすることが出来ます。リングがある事で正しいフォームでエクササイズすることが出来るので上半身と下半身のバランスが整います。体幹やインナーマッスルを刺激して代謝を高め、痩せやすい体質に改善し筋肉の柔軟性が高まることで腰痛や肩こりの改善や予防もします。

GOLD'S GYM®